

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Workoutový park 62 m²
rozměr plochy 8,1 x 7,6 m

Obsah dokumentace:

1. Workout
2. Popis cvičebních prvků
3. Popis základových stavebních prací
4. Popis dopadové plochy

1. Workout:

Jeden z nejmodernějších druhů cvičení současné doby.

Workout, tedy calisthenika, je jeden z nejzdravějších způsobů cvičení s váhou vlastního těla. Sportovní aktivita provozovaná především na veřejných sportovních hřištích, která zahrnuje různé cviky na hrazdě, bradlech, žebřinách, horizontálních žebřících a jiných konstrukcích nebo i bez jejich použití (na zemi). Hlavní důraz je kladen na cvičení s vlastní vahou, rozvoj síly a vytrvalosti. Je vědecky dokázáno, že cvičení s vlastní vahou je pro tělo mnohem vhodnější než cvičení se závaží. Nenamáhá tolik vazy ani šlachy a je daleko šetrnější ke kloubům.

Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál hrazd:	Pevnostní ocel o Ø trubky 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál bradel:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 mm a síle materiálu 4 mm
Materiál vnitřní konstrukce lavic:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2 mm
Materiál madel:	Pevnostní ocel o Ø trubky 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál step up:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 mm a síle 4 mm + laserové výpalky
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou
Splňuje normu:	EN 16630, certifikováno TÜV

Investor vylučuje variantní řešení materiálu a provedení prvků.

Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubů o Ø 12 mm a pevnosti 8.8. Investor výslovně zakazuje jakýkoliv jiný druh spojení, především si nepřeje tzv. objímkový systém, jelikož vzhledem k rozpínavosti oceli dochází časem k jeho posunu a tím je ohrožena bezpečnost uživatelů. Všechny hlavice šroubů musí být opatřeny krytem pro vyšší bezpečnost uživatelů.

2. Popis cvičebních prvků

1x Workoutová konstrukce

Maximální výška pádu:	1,8 m
Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál vnitřní konstrukce lavice:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2-3 mm
Materiál dosedací plochy lavice:	Dřevo z prizmy 80x50 mm
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál bradel:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle materiálu 4 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

1x Žebřiny svislé ve výšce cca 240 cm o šíři hrazd 140 cm s plnohodnotnými příčkami o Ø trubky 33,7 mm a maximální mezerou mezi žebřinami 240 mm v celé části

1x Multibar – Multifunkční hrazda (hrazda se čtyřmi zalomenými úchopy vhodná na úzké i širší přitahy simulující přirozený pohyb rukou)

1x Wing (krátký šikmý žebřík), min 5 příček, o šířce 140 cm, nejvyšší ve výšce cca 280 cm

2x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 240 cm o Ø trubky 33,7 mm

1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 150 cm o Ø trubky 33,7 mm

1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce 30 – 40 cm o Ø trubky 33,7 mm

1x Trojitá bradla ve výšce cca 140 cm o délce cca 200 cm, bez vnitřních spojovacích tyčí, o Ø trubky 51 mm

1x Šikmá funkční lavice je doplněna třemi masivními opracovanými fošnami s rádiusy 6 mm ze dřeva 50x80 mm o délce 180 cm

2x Hrazda svislá na trénování human flag – vlajky o Ø trubky 33,7 mm

Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubů o Ø 12 mm a pevnosti 8.8. Investor výslovně zakazuje jakýkoliv jiný druh spojení, především si nepřeje tzv. objímkový systém, jelikož vzhledem k rozpínavosti oceli dochází časem k jeho posunu a tím je ohrožena bezpečnost uživatelů.

1x Bench Dip Cut – Bradlová lavice

Půdorysný rozměr:	2 x 0,5 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2-3 mm
Materiál madel se zkosením:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál dosedací plochy:	Dřevo z prizmy 80x50 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Funkční a odpočinková lavice se čtyřmi madly. Bradlová lavice je doplněna čtyřmi masivními opracovanými fošnami s rádiusy 6 mm ze dřeva 50x80 mm o délce 166 cm. Nutností jsou zkosené nohy, které zajišťují větší stabilitu a tím i bezpečnost. Čtyři madla mají zkosenou jednu stranu pro lepší úchyt při cvičení mimo lavici.

2x Step up EPDM – Stupínek EPDM

Půdorysný rozměr:	0,3 x 0,3 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle 4 mm + laserové výpalky
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Stupínky různých výšek slouží ke všem druhům cvičení nohou, především k cviku tzv. pistole. Pro větší bezpečnost uživatelů jsou doplněny EPDM kloboučky.

1x Stalky

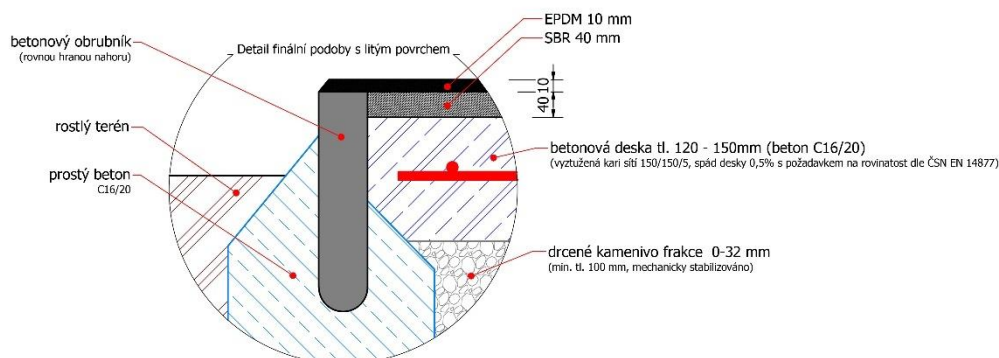
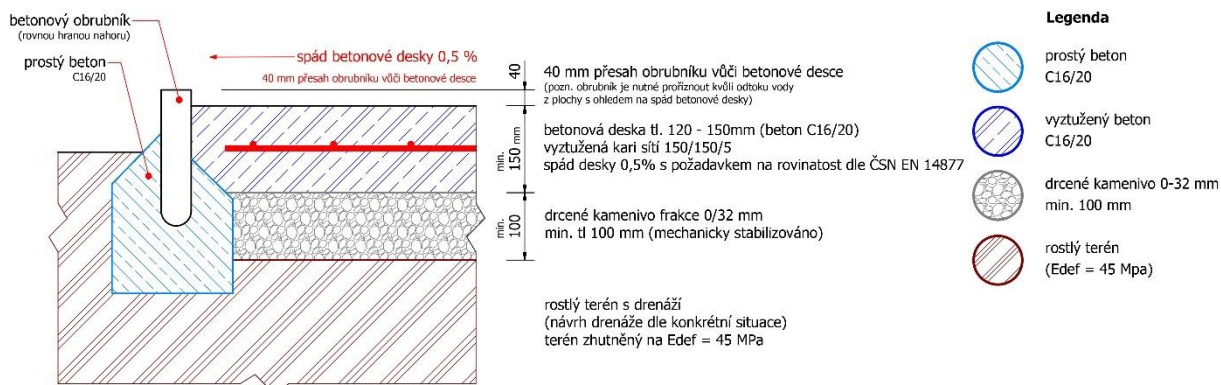
Půdorysný rozměr:	0,8 x 0,55 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle materiálu 4 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Nutností jsou různé konce minibradélek, aby si uživatel mohl vybrat způsob cvičení.

3. Popis základových stavebních prací

Spodní stavba

Nejvhodnější podloží pro workoutový park je základová betonová deska o příslušné síle. Betonová deska se může jevit jako velkorysé řešení, ale vzhledem k tomu, že workoutové či parkourové parky jsou využívány především dospělými uživateli, bylo by pouhé šterkové lože nevhodné z důvodu větší zátěže. U šterkového lože po čase vznikají nerovnosti na tartanu. U betonové desky je to vyloučené. Odvodnění je řešeno vyspádováním dle potřeb, popřípadě vytvořením vsakovacích pruhů mezi jednotlivými deskami. To by záleželo na daném terénu. Další velkou výhodou je zamezení chybovosti při výstavbě patek a v neposlední řadě i variabilita prvků po nějaké době či jejich doplňování díky možnosti kotvení kamkoliv do plochy.



4. Popis dopadové plochy

Certifikovaná dopadová plocha:

Norma:	EN 16630
Barva:	černošedý mix
Minimální síla dle HIC:	1,8 m

Bezpečnostní dopadová plocha je tvořena z lité pryže složené ze dvou vrstev. Spodní vrstvou je granulát SBR s PUR pojivem, nášlapnou vrstvou je potom plně probarvený granulát EPDM s PUR pojivem. Tloušťka povrchu závisí na aktuálním HIC zvolených prvků. Minimálně je však požadováno 40 mm SBR granulátu a 10 mm probarveného granulátu EPDM v celku tedy minimálně 50 mm. Vzhledem k rozložení prvků a konstrukcí se výslovně zakazuje lít pryž, ještě před kotvením konstrukce, za použití finišeru, ale odlévat dopadovou plochu ručně pod již ukotvenou konstrukcí a prvky. To vše z důvodu nevhodného prořezávání otvorů do monoliticky nalité pryže před kotvením konstrukcí a tím porušení kvality dopadové plochy. Po zhotovení dopadové plochy musí být hřiště pod dohledem ostrahy minimálně po dobu 24 hod, aby nedošlo k nevyžádanému vstupu do nevyzrálé plochy.

Grafika v dopadové ploše:

Barva:	černá nebo béžová, případně barevné akcenty dle barvy konstrukce
Provedení:	funkční grafika pro cviky minimálně v rozsahu: - skákací obdélníky – 10 obdélníků – devět s čísly, desátý s X - skok 2 m - minimálně 5 čar po 0,5 m pod Wingem - skákací panák – minimálně 11 puntíků průměru 30 cm - číslice značící rozteč bradel

Grafika vytvořená z vrchní vrstvy EPDM – celoprobarveného tartanu.

Trvanlivá nášlapná vrstva. EPDM granule jsou vyráběny v různých barvách. EPDM granulát je smíchán se speciálním polyuretanovým pojivem.

Pokládá se jako hotové prefabrikáty ve vrstvě 10–11 mm.